# Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales & des Savoirs Naturels

## 2014-2015

Ecole Lyonnaise
de Plantes Médicinales
& des Savoirs Naturels

enseignement privé

# sommaire


01 Présentation de l'école

03 Formations Longues
- 05 Herbaliste
- 12 conseiller en Produits Naturels

14 Formations à Distance
- 15 Herbaliste par correspondance
- 15 conseiller en Produits Naturels par correspondance
- 16 Module Plantes Médicinales par correspondance
- 17 Module Aromathérapie par correspondance
- 18 Aromathérapie par internet

19 Formations courtes
- 20 Aromathérapie
- 21 Herboristerie Familiale à Lyon
- 22 Herboristerie Familiale en région
- 24 cosmétique Naturelle
- 25 communiquer avec les Plantes
- 26 Géobiologie

27 stages sur le Terrain
- 28 cueillette des Plantes Médicinales
- 29 cuisine aux Plantes sauvages
- 30 culture des simples
- 31 Découverte des Hydrolats

32 Journées & week-ends à Thème
- 33 Ateliers de cosmétique Naturelle
- 34 Fleurs du Dr Bach
- 35 soins des chiens et chats au Naturel
- 36 cycle Santé Verte
- 37 le Monde des Odeurs
- 38 Découverte de l'Apithérapie

39 sorties & voyages
- 40 sorties Botaniques
- 41 voyage Botanique
- 41 Promenades champignons

Et aussi ...
- 10 Jardin d'Herbaliste
- 11 Herboristes sans Frontières

- 42 Parutions
- 44 Informations Pratiques, Débouchés
- 48 Tarifs


Les programmes et dates des formations peuvent faire l'objet de modifications si la direction de l'école le juge nécessaire.

# Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales & des Savoirs Naturels

## *le monde des plantes, notre nature ...*

*« Nous désirons proposer un enseignement pour lequel nous nous dévouons tous réellement. Le but n'est pas de transmettre des connaissances théoriques, froides, vidées de substance, mais un savoir vivant, basé sur l'échange, qui éveillera petit à petit une vision nouvelle de notre place et de notre rôle dans la nature. »*

P. de Bonneval, Directeur de l'ELPM

**Fondée il y a 30 ans par Patrice de Bonneval, Herboriste à Lyon,** l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels s'est donné un objectif : **permettre à chacun d'accéder à la connaissance des plantes médicinales et favoriser leur utilisation** pour un usage familial ou professionnel. Depuis sa création, l'école a accueilli plus de 5 000 élèves de tous horizons et de tous âges. Ici, pas de pré-requis : seul l'enthousiasme est nécessaire. L'ELPM contribue ainsi à la transmission d'un savoir ancestral, enrichi par les recherches les plus récentes en matière d'alimentation et de soins naturels.

Au service de ces savoirs, **deux herboristes professionnels, Patrice de Bonneval et Gilles Corjon, une équipe pédagogique constituée d'une vingtaine de personnes, dont la pratique des soins par les plantes est la passion commune** et l'activité principale. Médecins ou Drs en pharmacie, biologistes, chimistes ou encore botanistes, tous partagent des compétences et un goût commun pour une phytothérapie qui respecte les rythmes du corps et les cycles de la nature.

# l'équipe administrative

**HORAIRES DU BUREAU**
Ouverture du secrétariat et permanence téléphonique :
les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00
tél : 04 78 30 84 35 - e-mail : info@elpmsn.fr
accueil sur rendez-vous uniquement

**PATRICE DE BONNEVAL**
Dr en Pharmacie
Herboriste
Directeur général

**MAGALI BONNOT**
Herbaliste
Responsable administrative de formations

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie
Herboriste
Responsable scientifique & pédagogique

**CHRISTÈLE COMOY**
Elève Herbaliste
Secrétaire, accueil téléphonique,
renseignements sur les formations
et les modalités d'inscription

**FRANÇOISE GUINOIS-PILLET**
Herbaliste
Directrice adjointe
Responsable coordination, gestion & administration

**BÉRENGÈRE FOYARD**
Herbaliste
Chargée de communication

**GÉRALDINE DECTOT**
Herbaliste
Responsable administrative de formations

**ABDELKRIM ARROUME**
Chargé de mission informatique

# Formations Longues

## Herbaliste
à Lyon ou par correspondance

## conseiller en Produits Naturels
à Lyon ou par correspondance

# l'Équipe Enseignante Formation d'Herbaliste

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie
Herboriste
**Enseigne la phytothérapie, l'aromathérapie, la chimie, les phytonutriments**

**ANNE SIMON**
Dr en Médecine
Acupuncteur diplômée de l'Université de Pékin
**Enseigne la physio-pathologie**

**GENEVIÈVE BOSSY**
Microbiologiste
Herbaliste
**Enseigne l'aromathérapie**

**RITA & GEORGES RENAUD**
Botanistes
Herbalistes
Fondateurs de l'association «*Artemisia*» à Annecy
**Enseignent la botanique**

**JULIE SUBIRANA**
Dr en Médecine
Herbaliste
**Enseigne la phytothérapie**

**CHANTAL MENIAUD**
Dr en Pharmacie - Herbaliste
**Enseigne la phytothérapie, les plantes toxiques et la chimie**

**CÉCILE DECROIX-LAPORTE**
Dr en Pharmacie
DU de phytothérapie
et de médecine homéopathique
**Enseigne la phytothérapie**

**MARTINE RIGAUDIER-GUIGARDET**
Formatrice en diététique/cuisine-santé
**Enseigne la diététique**

**ISABELLE CHANARON**
Dr en Pharmacie
Herbaliste
**Enseigne la phytothérapie**

**SABINE LANIEZ**
Dr en Pharmacie, DU de Phytothérapie,
Aromathérapie, formée à l'ELPM
**Enseigne la phytothérapie**

**CATHY SKIPPER**
Herbaliste
Ancienne productrice de plantes médicinales
**Responsable des jardins d'Herbalistes**

Financement entreprise formation continue
2 268 €
Financement individuel
1 780 €
voir conditions page 45

# Herbaliste

## Renseignements pratiques

Formation proposée dans le sud-ouest

La formation s'adresse aux particuliers désireux de se former à l'utilisation des plantes médicinales ou aux professionnels de la santé, du bien-être, de l'agriculture et des milieux naturels.
Le niveau bac est recommandé mais la motivation est le facteur le plus important.

## OBJECTIFS

Apprendre à reconnaître les plantes médicinales, les cueillir, les préparer et les utiliser en toute sécurité. Transmettre le savoir faire et les pratiques de l'herboristerie traditionnelle ainsi que les connaissances scientifiques les plus récentes en matière de plantes médicinales.

## CURSUS DE PRATIQUE PERSONNELLE OU PROFESSIONNELLE

Chaque participant peut choisir de suivre la formation en « auditeur libre » ou pour obtenir le « Certificat d'Herbaliste ».

Le cursus comprend :

- **3 années d'enseignement sur place ou par correspondance**
  Voir détail du programme pages suivantes
- **3 week-ends d'herborisation**
- **Un stage terrain d'une semaine pour pratiquer la botanique et apprendre les bases de la galénique.**

**Répartition indicative des enseignements :**

Remise à niveau de chimie : 7h
Enseignement de botanique : 52h30
Botanique de terrain : 70h
Anatomie physiologie pathologie : 70h
Plantes médicinales : 129h30
TP d'herboristerie et de galénique : 15h
Aromathérapie : 31h30
Diététique et phytonutriments : 38h30
Législation et conférences : 12h
Pratique optionnelle de la culture des simples
dans notre « Jardin d'Herbalistes » voir page 11

L'enseignement comporte l'étude de 262 monographies de plantes médicinales, 59 monographies de plantes à risque, 26 monographies d'huiles essentielles et 23 monographies d'huiles végétales.

## VALIDITÉ DU CERTIFICAT D'HERBALISTE

Le certificat d'Herbaliste n'est pas un diplôme reconnu par l'Etat. Cependant, la législation actuelle permet à des non-médecins et des non-pharmaciens de vendre ou de conseiller les plantes médicinales, les huiles essentielles et les compléments alimentaires en vente libre, à condition de respecter le monopole pharmaceutique et de ne pas pratiquer l'exercice illégal de la médecine (le diagnostic médical étant réservé au seul médecin). Le certificat d'Herbaliste repose sur le sérieux de l'ELPM et la qualité de son enseignement.

## MODALITÉS DE SUIVI DE LA FORMATION & D'OBTENTION DU CERTIFICAT D'HERBALISTE

- **FORMATION À LYON :**

La formation comprend 126 heures de cours par an.
9 modules de 2 jours (samedi/dimanche) d'octobre à juin.
Le cycle complet comprend 426 heures au total.

- **FORMATION PAR CORRESPONDANCE**

La formation comprend 4 envois de cours par an. Chaque matière fait l'objet de devoirs de synthèse et de QCM ce qui représente 238 heures de travail à distance, plus 14 heures de regroupement sous forme de week-end botanique en juin. Le cycle complet comprend 804 heures au total.

Pour plus de détails voir la rubrique correspondance page 15

- **LA VALIDATION DU CERTIFICAT D'HERBALISTE IMPLIQUE :**

- l'assiduité aux cours et la réussite aux trois contrôles de connaissances pour les élèves de L yon
- le retour et la validation de tous les devoirs pour les élèves par correspondance
- pour tous : la réussite à l'examen de fin de cycle (épreuve écrite et orale devant un jury de professeurs).

## DATES

- **LYON – 1e ANNÉE :**

2014 : 25/26 octobre, 29/30 novembre, 20/21 décembre,
2015 : 24/25 janvier, 28 février/1er mars, 28/29 mars, 25/26 avril, 30/31 mai, 20/21 juin

- **LYON – 2e ANNÉE :**

2014 : 11/12 octobre, 15/16 novembre, 06/07 décembre,
2015 : 10/11 janvier, 07/08 février, 07/08 mars, 04/05 avril, 23/24 mai, 13/14 juin

- **LYON – 3e ANNÉE :**

2014 : 18/19 octobre, 22/23 novembre, 13/14 décembre 2014,
2015 : 17/18 janvier, 21/22 février, 14/15 mars, 18/19 avril, 02/03 mai, 06/07 juin

- **ENVOIS DE COURS PAR CORRESPONDANCE :**

2014 : 24 octobre,
2015 : 23 janvier, 03 avril, 19 juin

**Regroupement sur le terrain :** juin 2015

# Herbaliste

## Programme 1e année
## 126h

### PÉDAGOGIE

Pour vous familiariser à l'utilisation raisonnée des plantes médicinales, la formation d'Herbaliste est structurée autour de l'organisation en systèmes fonctionnels du corps humain.

Des bases d'anatomie et de physiologie vous permettront de mieux comprendre les grandes fonctions corporelles, comment chaque système est intégré au reste de l'organisme et de pouvoir appréhender le mode d'action des plantes médicinales. Un cours d'aromathérapie complète le cours de phytothérapie.

L'identification scientifique des plantes (noms latins) nécessaire à la bonne pratique de la phytothérapie est acquise par des cours de botanique et lors des sorties d'herborisation.

Un cours de chimie accessible à tous, vous permet de découvrir et de vous initier à l'étude des principes actifs des plantes.

Cet enseignement aborde également la diététique et l'étude des phytonutriments. L'Herbaliste doit être un conseiller de santé spécialisé dans les techniques de soins naturels et de prévention.

### ANATOMIE, PHYSIOLOGIE (17h30)
& solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants

La cellule
Le système digestif

### PLANTES MÉDICINALES (38H30)
Pour chaque système du corps humain le cours reprend :

- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique de toutes les plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés pour le système considéré
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

Introduction à la phytothérapie pratique
Récolte, séchage
Modes de préparations traditionnelles des plantes
Les plantes du système digestif : estomac / foie / intestins

Chimie verte :
Les grandes familles des constituants des plantes

Glucides, lipides, acides aminés et composés apparentés

### CHIMIE AU QUOTIDIEN (3H30)
Les bases : rappel de notions élémentaires

La matière, les atomes, ions & molécules

### AROMATHÉRAPIE (14h)
Techniques de production
Critères de qualité
Mode d'emploi et toxicité
Voies d'administration
Formes galéniques
Familles biochimiques

### BOTANIQUE – COURS THÉORIQUE (28h)
Notions de physiologie végétale
Organisation générale d'une plante à fleur : appareil végétatif (racine, tige, feuille) et appareil reproducteur (fleur, inflorescence, fruit)
Systématique : notion d'espèce et classification botanique

### BOTANIQUE DE TERRAIN (14h)
Utilisation d'une flore et herborisation

### DIÉTÉTIQUE & NUTRITION (10h30)
L'alimentation et les bases de la nutrition
Les besoins nutritionnels

# Herbaliste

## Programme 2e année
## 126 h

### ANATOMIE, PHYSIOLOGIE (35h)
**& solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants**
Le système respiratoire
Le système urinaire
Le système ostéo-articulaire
Le système cardio-vasculaire
Le système cutané

### PLANTES MÉDICINALES (38H30)
**Pour chaque système du corps humain le cours reprend :**
- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique de toutes les plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés pour le système considéré
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

Les plantes du système respiratoire
Les plantes du système urinaire
Les plantes du système ostéo-articulaire
Les plantes du système cardio-vasculaire
Les plantes du système cutané

**Chimie verte :**
**Les grandes familles des constituants des plantes**
Polyphénols

### CHIMIE AU QUOTIDIEN (3H30)
**Les bases : rappel de notions élémentaires**
Les composés organiques & notions de biochimie

### AROMATHÉRAPIE (10h30)
Activité thérapeutique des molécules aromatiques
Effet psycho-émotionnel des fragrances aromatiques
Huiles essentielles des pathologies infectieuses
Huiles essentielles et grossesse
Huiles essentielles de la petite enfance
Familles biochimiques (suite)

### BOTANIQUE - COURS THÉORIQUE (14h)
Les familles botaniques les plus importantes
Les arbres

### BOTANIQUE DE TERRAIN (14h)
Utilisation d'une flore et herborisation

### DIÉTÉTIQUE & NUTRITION (10h30)
Les différents groupes alimentaires & l'équilibre alimentaire
Les méthodes de cuisson et de conservation

# Herbaliste

## Programme 3e année
## 126h

### ANATOMIE, PHYSIOLOGIE (17H30)
**& solutions naturelles des problèmes de santé les plus courants**

Le système nerveux
Le système génital
Les glandes endocrines

### PLANTES MÉDICINALES (49h)
**Pour chaque système du corps humain le cours reprend :**

- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique de toutes les plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés pour le système considéré
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

**Les plantes du système neuro-endocrinien**

- sommeil et états dépressifs
- stress chronique & plantes adaptogènes
- système génital féminin & plantes à activité hormonale
- système génital masculin et thyroïde

**Les plantes du système immunitaire**

- immunité et fatigue

**Les plantes des maladies métaboliques**

- les plantes du diabète et de l'obésité

**Plantes à risques :**

- types d'intoxication & types de toxicité
- troubles éventuellement induits par ingestion & par contact
- quelques principes toxiques
- quelques familles de plantes toxiques sauvages d'europe et quelques fruits attrayants pour les enfants

**Chimie verte :**
**Les grandes familles des constituants des plantes**

Terpénoïdes & stéroïdes et alcaloïdes

### AROMATHÉRAPIE (10h30)

Huiles essentielles et système nerveux
Huiles essentielles et soins de la peau
Huiles essentielles et troubles musculaires & articulaires
Huiles essentielles et troubles circulatoires
Familles biochimiques (suite)

### BOTANIQUE - COURS THÉORIQUE (10h30)

Notion d'écologie
Les plantes de montagne

### BOTANIQUE DE TERRAIN (14h)

Utilisation d'une flore et herborisation

### DIÉTÉTIQUE & NUTRITION (17h30)

Régimes adaptés en cas de pathologie
Enrichir son alimentation : les compléments naturels

**Les phyto-nutriments**

Les propriétés des micronutriments
Les composés polyphénoliques, terpéniques et soufrés
Les aliments les plus remarquables

### LÉGISLATION SUR L'HERBORISTERIE (7h)

Intervention d'un avocat spécialisé

financement entreprise formation continue
864 €
financement individuel
520 €
voir conditions page 45

# Herbaliste

## stage d'été / travaux pratiques

### TRAVAUX PRATIQUES (12h)

#### TP 1

Généralités
Révision des formes galéniques
Techniques les plus courantes
Réalisation d'une alcoolature

#### TP 2

Distillation : théorie / explications / réalisation d'un hydrolat
Réalisation d'un sirop
Réalisation de cérats
Réalisation de baumes

#### TP 3

Réalisation d'une crème
Réalisation d'un lait hydratant
Réalisation d'un dentifrice

### SORTIES ET ATELIERS BOTANIQUES (32h)

Utilisation d'une clé de détermination
Reconnaissance des plantes à l'aide d'une flore botanique
Rappel phyto-botanique des plantes rencontrées durant la sortie

### ÉVALUATION (4h)

Évaluation écrite et orale sur les connaissances acquises au cours du stage.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Ce stage travaux pratiques est réservé aux élèves Herbalistes. Il est obligatoire pour l'obtention du certificat d'Herbaliste.

Il est organisé sur le terrain, en juin/juillet. Quatre semaines au choix sont possibles, les élèves peuvent choisir de le faire en première, deuxième ou troisième année.

Le lieu de stage est précisé au moment de l'inscription, la pension complète est obligatoire.

Les inscriptions se font en début d'année, en même temps que les inscriptions en formation d'Herbaliste. Les inscriptions en cours d'année sont ensuite possibles dans la limite des places disponibles.

Le stage comprend 6 journées de 8 heures (du dimanche au vendredi), soit 48 heures au total.

Les arrivées sur place se font le samedi à 17h00 - départ le samedi suivant 10h00.

## DATES

**STAGES D'ÉTÉ 2015 :**

Quatre semaines sont proposées :
du 20 au 27 juin
du 27 juin au 04 juillet
du 04 au 11 juillet
du 11 au18 juillet

# Jardin d'Herbaliste

## option Jardinage
## pour nos Élèves Herbalistes

L'ELPM propose aux élèves Herbalistes volontaires une expérience pratique de création de jardins de plantes médicinales.

Ce travail de culture leur donne l'occasion de mieux connaître les plantes et de parler de leurs usages, des modes de récoltes, de préparations etc. Il permet aussi de présenter au grand public tous les bienfaits des plantes médicinales.

Des journées de travail sont organisées tout au long de l'année, pour la conception, la réalisation et l'entretien du jardin, sous la responsabilité de Cathy SKIPPER.

### JARDIN DE GERLAND

En 2011, l'ELPM a conclu un partenariat avec la Ville de Lyon pour la gestion de parcelles situées dans le Parc de Gerland, à Lyon. Un groupe de travail a été créé, sous la responsabilité de Cathy SKIPPER, Herbaliste, formatrice à l'ELPM, pour la mise en place d'un jardin médicinal. Plusieurs plate-bandes thématiques ont été créées : les plantes de la digestion, les plantes de la respiration, les légumes qui soignent. Ce travail est également l'occasion de découvrir et de mettre en pratique des techniques de jardinage biologique : permaculture, biodiversité au jardin, gestion de l'eau, entretien, soins par les plantes etc.

Consultez le blog du jardin :
www.jardinecoledeplantesmedicinales.blogspot.com

# Herboristes sans Frontières

**L'ELPM s'est engagée dans de nouveaux projets permettant d'élargir son champ d'action et de promouvoir les échanges et les expériences autour des plantes médicinales.**

Nous avons ainsi créé un réseau international nommé HERBORISTES SANS FRONTIERES en France et à l'étranger.

## LES FINALITÉS D'HSF

- créer un réseau international d'échange et d'entraide
- préserver les savoirs traditionnels et les mettre en lien avec les découvertes les plus récentes.
- promouvoir la transmission des savoirs
- favoriser les échanges, les rencontres, et l'émergence de projets entre les membres d'HSF
- créer une force représentative et de sauvegarde des métiers autour de la plante médicinale (cueillette, culture, distribution, conseil)

## LE SITE INTERNET

www.hsf-network.com

Site d'information et d'échange autour des plantes médicinales. Mise en réseau des membres au niveau international.

## LES REPRÉSENTANTS

HSF a développé son réseau grâce à ses représentants locaux, qui font le lien avec les autres membres du pays.

Actuellement, HSF compte 22 représentants dans 19 pays.

## LES PROJETS

- mise en place d'un annuaire des adhérents, ainsi que de forums et petites annonces
- un magazine téléchargeable
- des possibilités de rencontres, partages d'expérience
- la création d'une banque de graines pour chaque pays
- des informations sur la législation en vigueur dans chaque pays
- des échanges d'expériences sur les plantes médicinales : fiches de plantes interactives

## TARIFS INSCRIPTION

- Étudiants en plantes médicinales : 15 euros
- Sympathisants : 20 euros
- Professionnels : 30 euros


Contact

**CATHY SKIPPER**

coordinatrice d'HSF

infos@hsf-network.com

Le Magazine d'HSF
des hommes et des plantes, un réseau international
Sommaire
Edito p.1
Correspondants HSF p.4
Interview ou Portrait ? p.11
Banque de graines p.14
Enseignement p.15
Plantes médicinales p.20
Biochimie-Chimie p.30
Botanique p.34
Histoire p.38
Recettes p.42
Arts p.47
HERBALISTES SANS FRONTIÈRES
ÉCOLE LYONNAISE DE PLANTES MÉDICINALES
13 RUE DALSACE LORRAINE
69001 LYON - FRANCE
www.hsf-network.com
Edito
« Avant toute chose, j'aimerais remercier Patrice de Bonneval, Françoise Guinois-Pillet ainsi que l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales qui ont rendu ce projet possible, fourni les moyens nécessaires à sa réalisation, et pour la confiance qu'ils m'ont accordée.
J'aimerais également remercier tous ceux qui ont donné de leur temps et de leur énergie afin de contribuer à ce magazine sous forme d'article, illustration ou recette, ainsi que tous ceux qui ont diffusé l'information et aidé à faire passer notre message.
Au début, je commençais à paniquer en pensant que le magazine d'HSF serait principalement constitué d'articles que je devrais écrire moi-même, ou bien d'anciens articles que je devrais trouver à l'École des plantes : je me sentais un peu seule... à ma grande surprise, de nombreux herboristes de différents pays, comme l'Irlande, la Croatie, le Canada, la Grande-Bretagne et bien sûr la France ont joué le jeu et aujourd'hui, nous sommes très fiers de vous présenter ce premier numéro du magazine d' Herbalistes sans Frontières.
Je pense qu'il faudra un peu de temps pour tous les herboristes pour comprendre vraiment qui nous sommes et ce que nous souhaitons faire. Nous sommes basés en France mais nous fonctionnons principalement en anglais, bien que beaucoup d'articles, ainsi que le site internet soient traduits dans les deux langues, afin que tout le monde puisse bénéficier des informations de chacun.
A l'avenir, nous aimerions avoir un hispanophone

financement entreprise formation continue
2 268 €
financement individuel
1 840 €
voir conditions page 45

# conseiller en produits naturels

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de la santé, du bien-être, des produits bio, de la forme et de la beauté au naturel : commerçants, vendeurs/conseillers, commerciaux, industriels, professionnels de la forme, mais aussi toute personne souhaitant se tourner vers ces activités.

## OBJECTIFS

Savoir conseiller les produits de phytothérapie, d'aromathérapie, les cosmétiques naturels et les compléments alimentaires, en s'appuyant sur les règles d'hygiène et de diététique.

Acquérir des outils pour la création d'activité : notions de gestion et de comptabilité, animation commerciale.

## ENSEIGNANTS

**SABINE LANIEZ**
Dr en Pharmacie,
DU de phytothérapie-aromathérapie

**MARTINE RIGAUDIER-GUIGARDET**
Formatrice en diététique/cuisine-santé

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie,
Herboriste
Responsable scientifique à l'ELPM

Intervenants lors du regroupement :

**Pierre ETCHEGOYEN Cabinet P.E.**
Développement commercial - formation et organisation commerciale, spécialisé dans le secteur des produits biologiques et naturels. Organisateur de la Convention d'Affaire des spécialistes de la Diététique et des Produits Naturels.

**Pascal DUPONT**
Conseiller juridique et financier

Avec la participation de :

**Patrice de BONNEVAL**
Dr en Pharmacie, Herboriste, Directeur de l'ELPM

## DATES ET LIEUX

### À LYON : ELPM

2015 : 11/12 janvier, 08/09 février, 08/09 mars, 26/27 avril, 31 mai/1er juin, 21/22 juin, 06/07 septembre, 04/05 octobre,15/16 novembre, 12/13/14 décembre

### PAR CORRESPONDANCE (ENVOI DES COURS)

2015 : 9 janvier, 13 mars, 15 mai, 23 juillet, 18 septembre, 13 novembre

**Regroupement à Lyon :**
2015 : 12/13/14 décembre

# conseiller en produits naturels

## programme

Afin que l'enseignement puisse être immédiatement mis en pratique, il est adapté aux situations les plus couramment rencontrées dans le conseil tout au long de l'année, au rythme des saisons.
Chaque cours propose des solutions concrètes, résumées par des fiches pratiques, utilisables au quotidien : fiches de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de compléments alimentaires, fiches-conseils.
Pour chaque thème, l'organisation du conseil est illustrée par l'étude des produits naturels, huiles essentielles et compléments alimentaires ainsi que les conseils hygiéno-diététiques adaptés.

### MODULE 1 : JANVIER

Généralités sur la filière bio
Historique de la diététique
Les écoles alimentaires
Bases de la galénique et de la phyto-aromathérapie

### MODULE 2 : FÉVRIER / HIVER

Les refroidissements hivernaux
Aromathérapie :
Avertissements et mode d'emploi des huiles essentielles

### MODULE 3 : MARS

L'alimentation :
Les besoins nutritionnels
Les groupes d'aliments
Les calories
Les besoins énergétiques
Les graines germées

### MODULE 4 : AVRIL / PRINTEMPS

La peau et ses déséquilibres
Drainage et cure dépurative
La cosmétique naturelle et bio
Les allergies saisonnières

### MODULE 5 : MAI

L'alimentation :
Les modes de cuisson
Les compléments naturels
L'amincissement
Les cures de jus
Régimes et pathologies

### MODULE 6 : JUIN / ÉTÉ

Les insuffisances veineuses
Equilibre et troubles féminins
Les troubles de la fonction urinaire
Les produits indispensables en voyage

### MODULE 7 : SEPTEMBRE / AUTOMNE

La fatigue et le stress, les troubles du sommeil
L'immunité
Visite d'un magasin

### MODULE 8 : OCTOBRE / AUTOMNE

Les troubles articulaires et tendino-musculaires
Les troubles liés au vieillissement
Les antioxydants

### MODULE 9 : NOVEMBRE / AUTOMNE

Les troubles digestifs
Régimes et pathologies (suite)

### MODULE 10 : DÉCEMBRE

Législation, actualité du secteur
Les différents modes de commercialisation des produits bio
Le développement commercial
Echanges autour des projets des participants
Contrôle de connaissances de fin de formation

# Formations à Distance

- **Herbaliste**
  par correspondance
- **conseiller en Produits Naturels**
  par correspondance
- **Module Plantes Médicinales**
  par correspondance
- **Module Aromathérapie**
  par correspondance
- **Aromathérapie**
  par internet

# Toutes Formations par correspondance

## MODALITÉS DE SUIVI DES FORMATIONS PAR CORRESPONDANCE

Les formations par correspondance débutent en octobre ou en janvier.

Elles comprennent 4 ou 6 envois de cours selon les programmes. Les dates d'envoi des cours sont contractuelles. A réception de ses cours, l'élève dispose de 5 à 6 semaines pour rédiger les devoirs de synthèse qui correspondent à son programme et qui permettent de valider les connaissances acquises.

Tous les devoirs sont corrigés de façon détaillée et personnalisée. Le retour de tous les devoirs, de toutes les matières, est obligatoire pour la validation des formations.

Les élèves ont également accès à un forum sur notre site internet. Ils peuvent contacter les enseignants et poser toute question relative aux cours et aux devoirs reçus.

Les formations par correspondance comprennent également une période dite de « regroupement ». Ce regroupement est facultatif pour les formations loisir, mais obligatoire pour les personnes bénéficiant d'un financement externe.

Le temps de travail à distance varie en fonction des élèves. Pour les formations à distance nous estimons la charge de travail au double de la durée des formations en présentiel.

Le rythme de travail reste néanmoins compatible avec une vie de famille et une activité professionnelle.

## Herbaliste

Financement entreprise formation continue
2 268 €
Financement individuel
1 780 € / 1 840 €
voir conditions page 45

**La formation débute en octobre et comprend 4 envois de cours.**
Le programme annuel est le même que pour la formation sur place (voir programme page 6).
**Le niveau bac est recommandé mais la motivation est le facteur le plus important.**
Chaque envoi comprend quatre à cinq matières et autant de devoirs de synthèse à rédiger pour respecter une progression pédagogique adaptée à l'enseignement par correspondance.
Les corrections sont assurées par **les intervenants de la formation d'Herbaliste.**

### DATES

**Envoi des cours :**
24 octobre 2014
23 janvier 2015
03 avril 2015
19 juin 2015

**Regroupement sur le terrain :**
juin 2015

## Conseiller en Produit Naturels

**La formation débute en janvier et comprend 6 envois de cours.**
Le programme annuel est le même que pour la formation sur place (voir programme page 12).
**Aucun pré-requis n'est exigé.**
Chaque envoi comprend un ou deux modules du programme et autant de devoirs de synthèse à rédiger pour respecter une progression pédagogique adaptée à l'enseignement par correspondance. Les modules de diététique sont redécoupés pour faciliter la progression pédagogique.
Les corrections sont assurées par **les intervenants de la formation Conseiller en Produits Naturels.**

### DATES

**Envoi des cours :**
**09 janvier** 2015
**13 mars** 2015
**15 mai** 2015
**23 juillet** 2015
**18 septembre** 2015
**13 novembre** 2015

**Regroupement à Lyon :**
13/14/15 décembre 2015

Financement entreprise formation continue
1 170€
Financement individuel
825 €
voir conditions page 45

# Module Plantes Médicinales

## par correspondance

**La formation débute en janvier et comprend 6 envois de cours.**
Les corrections sont assurées par **les enseignants de la formation d'Herbaliste.**

**Des pré-requis sont exigés** en anatomie, physiologie et pathologie.

A défaut, les élèves doivent envisager un travail complémentaire et personnel dans ce domaine.

**Le cours est structuré autour de l'organisation en systèmes fonctionnels du corps humain.**

**Pour chaque système il reprend :**
- la liste et les fiches des plantes utilisées
- un tableau synthétique de toutes les plantes pouvant être utilisées dans les différents troubles étudiés pour le système considéré.
- des exemples de démarche en phytothérapie
- une proposition de conseil détaillée

**● ENVOI 1**
Introduction à la phytothérapie pratique
Récolte, séchage et modes de préparation traditionnelle des plantes
Les plantes du système digestif : estomac

**● ENVOI 2**
Les plantes du système digestif (suite) : foie/intestins

**● ENVOI 3**
Les plantes du système respiratoire
Les plantes du système urinaire

**● ENVOI 4**
Les plantes du système ostéo-articulaire
Les plantes du système cardio-vasculaire

**● ENVOI 5**
Les plantes dépuratives / système cutané
Les plantes du système neuro-endocrinien (1) : sommeil, états dépressifs

**● ENVOI 6**
Les plantes du système neuro-endocrinien (2) : stress, surrénales & plantes adaptogènes
Les plantes du système neuro-endocrinien (3/4) : système génital et thyroïde
Les plantes du système immunitaire & de la fatigue
Les plantes des maladies métaboliques : diabète et obésité

**DATES**

**Envoi des cours :**
09 janvier 2015
13 mars 2015
15 mai 2015
23 juillet 2015
18 septembre 2015
13 novembre 2015

**Regroupement :**
date transmise ultérieurement

financement entreprise formation continue
780 €
financement individuel
550 €
voir conditions page 45

# Module Aromathérapie par correspondance

**La formation débute en octobre et comprend 4 envois de cours.**
Les corrections sont assurées par **Gilles CORJON**, Dr en Pharmacie.

**Aucun pré-requis n'est exigé.**

## DATES

**Envoi des cours :**
24 octobre 2014
23 janvier 2015
03 avril 2015
19 juin 2015

**Regroupement :**
date transmise ultérieument

### ENVOI 1
Le monde des plantes aromatiques et de l'aromathérapie
Pourquoi les plantes fabriquent-elles des essences ? / champ d'action des huiles essentielles
Les techniques de production : expression mécanique / distillation / concrètes & absolues / extraction au $CO_2$
Les critères de qualité en aromathérapie
Mieux connaître les huiles essentielles : biosynthèse des molécules aromatiques / familles biochimiques / toxicité / précautions d'emploi
Formes galéniques et voies d'administration : voie interne / voie cutanée / diffusion atmosphérique / doses physiologiques et unités de mesure
Fiche pratique bains aromatiques

### ENVOI 2
Mode d'activité des huiles essentielles
Activités thérapeutiques / effet psycho-émotionnel
Aromathèque de base
Monographies de 12 huiles essentielles majeures
Deux familles de composés aromatiques
Phénols et monoterpénols
Fiche pratique baumes aromatiques

### ENVOI 3
Huiles essentielles et pathologies infectieuses : monographies complémentaires
Huiles essentielles et système nerveux : monographies complémentaires
Deux familles de composés aromatiques : 1,8 cinéol et ester terpéniques
Fiches pratiques huiles de massage

### ENVOI 4
Huiles essentielles et soins de la peau : monographies complémentaires
Huiles essentielles et troubles circulatoires : monographies complémentaires
Huiles essentielles et troubles musculaires et articulaires : monographies complémentaires
Huiles essentielles et grossesse
Aromathérapie et petite enfance
Les hydrolats
Une famille de composés aromatiques : les cétones
Fiche pratique huiles de massage amincissante

Financement entreprise formation continue
NIVEAU I 780 € / NIVEAU II 390 €
Financement individuel
NIVEAU I 550 € / NIVEAU II 275 €
voir conditions page 45

# Aromathérapie

## par Internet

La formation aromathérapie par internet comporte deux niveaux.
Les deux niveaux peuvent être suivis indépendamment l'un de l'autre.

## MODALITÉS DE SUIVI DE LA FORMATION EN LIGNE

### UNE PLATEFORME CONVIVIALE & INTERACTIVE

L'ELPM met à disposition des élèves une plateforme, disponible 24h/24h via internet.

**GENEVIÈVE BOSSY**, notre tutrice, accompagne les étudiants tout au long du parcours, en répondant aux questions et commentaires, et en intervenant sur les exercices proposés.

L'apprentissage est facilité par l'utilisation d'outils interactifs : liens hypertextes renvoyant aux concepts importants, bases de données (propriétés des huiles essentielles, formulaires thérapeutiques), glossaire…

Chacun peut ainsi suivre un enseignement de qualité, à domicile, tout en échangeant avec les autres élèves de son groupe sur les forums de la plateforme.
Le parcours est ponctué de théorie, d'exercices, de pratique, d'astuces.
Les cours peuvent être sauvegardés et /ou imprimés par les étudiants.

### DES ÉVALUATIONS RÉGULIÈRES

L'élève mesure en permanence ses acquis grâce aux évaluations qui sont proposées à toutes les étapes : tests de positionnement, QCM d'autoévaluations, devoirs de synthèses, études de cas, préparations guidées.

## PROGRAMME

### NIVEAU I : SEPTEMBRE 2014 ET MARS 2015

Le site interactif se décline de la façon suivante :

Préambule
Histoire de l'aromathérapie
Précautions d'usage
Modes d'utilisations des huiles essentielles
S'approprier les modes d'activité des essences et des huiles essentielles à travers trois parcours :
- parcours du thérapeute
- parcours du botaniste
- parcours du biochimiste

Synthèse : les critères de choix des huiles essentielles
Etude de cas : mise en application des huiles essentielles sur 2 cas d'école
Conclusion : utiliser les formulaires d'aromathérapie & mettre en place son Herbalisterie familiale

### NIVEAU II : SEPTEMBRE 2015

Ce niveau est ouvert à tous, mais il suppose la maitrise des bases du niveau I.
Il propose un approfondissement dans les domaines suivants :
Huiles essentielles et pathologies infectieuses
Huiles essentielles et système nerveux
Huiles essentielles et soins de la peau
Huiles essentielles et troubles circulatoires
Huiles essentielles et troubles tendino-musculaires & articulaires
Conseils pour la réalisation d'huiles de massage
Conseils pour l'utilisation des huiles essentielles en réflexologie plantaire
Conseils pour la réalisation et l'utilisation des hydrolats

# Formations courtes

Pour approfondir un sujet spécifique,
en quelques week-ends :

- Aromathérapie
- Herboristerie familiale
  «l'Armoire aux Plantes» à Lyon
- Herboristerie familiale
  «l'Armoire aux Plantes» en région
- Cosmétique Naturelle
- Communiquer avec les Plantes
- Géobiologie

# Aromathérapie

## 4 week-ends

Financement entreprise formation continue 960 €
Financement individuel 850 €

voir conditions page 45

formation proposée également dans le Sud-ouest

Cet enseignement original est le résultat d'une synthèse entre les médecines traditionnelles et les découvertes scientifiques les plus récentes. Il est aussi enrichi par une large expérience de l'aromathérapie en pratique quotidienne récoltée au cours de plus de quinze années d'exercice en herboristerie.
Ces quatre week-ends d'aromathérapie vous apporteront les bases d'une formation scientifique rigoureuse.

Un kit pédagogique avec les 12 huiles essentielles majeures est offert à chaque participant.

## OBJECTIFS

Connaître les huiles essentielles et savoir les utiliser en toute sécurité à titre personnel ou dans un cadre professionnel.

## ENSEIGNANTS

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie, Herboriste

**GENEVIÈVE BOSSY**
Microbiologiste, Herbaliste

## DATES & LIEU

**CYCLE DE 4 WEEK-ENDS**
**À L'ELPM, LYON**
2015 : 17/18 janvier, 14/15 février, 21/22 mars, 11/12 avril

## PROGRAMME

### • PREMIER WEEK-END

Une histoire moderne de l'aromathérapie
Une approche holistique de la phyto-aromathérapie
Le monde de l'aromathérapie : définition, champ d'action et propriétés thérapeutiques
Les techniques de production
Les critères de qualité en aromathérapie
Mieux connaître les huiles essentielles :
- propriétés physico-chimiques
- biosynthèse des molécules aromatiques
- familles biochimiques
- toxicité
- précautions d'emplois

Huiles essentielles et grossesse

### • DEUXIÈME WEEK-END

Comment utiliser les huiles essentielles : formes galéniques, notions de doses physiologiques et unités de mesure
Mode d'activité des huiles essentielles
A la découverte de 12 huiles essentielles majeures : monographies
Conseils pratiques : les bains aromatiques

### • TROISIÈME WEEK-END

Huiles essentielles et pathologies infectieuses
Huiles essentielles et système nerveux
Etude détaillée de familles de composés organiques
Conseils pratiques : les baumes aromatiques

### • QUATRIÈME WEEK-END

Huiles essentielles et soins de la peau
Huiles essentielles et troubles circulatoires
Huiles essentielles et troubles tendino-musculaires et articulaires
Huiles essentielles et petite enfance
Huiles essentielles et santé au féminin
Conseils pratiques : huile de massage amincissante
Focus sur les hydrolats
Etude détaillée d'une famille de composés organiques

Financement entreprise formation continue
960 €
Financement individuel
790 €

voir conditions page 45

# Herboristerie familiale

## «l'Armoire aux Plantes» à Lyon

**Un enseignement théorique et pratique pour apprendre à utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles au quotidien dans le cadre familial.**

## OBJECTIFS

Apprendre à utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles pour faire face aux «petits maux» rencontrés au fil des saisons.

Savoir élaborer quelques produits de base : huiles de massage aromatiques, crèmes précieuses…que vous rapporterez à la maison.

## ENSEIGNANTE

**NATHALIE GROSREY**
Herbaliste
Auteur de « *Naturofamille* »
(éditions Albin Michel)

## DATES & LIEU

**CYCLE DE 4 WEEK-ENDS**
**À L'ELPM, LYON**

2014 : 08/09 novembre,
2015 : 31 janvier/1er février, 21/22 mars, 11/12 avril

## PROGRAMME

**• PREMIER WEEK-END**

**Présentation de la phytothérapie**
Modes d'action des plantes médicinales, mode d'emploi et dosage

**Les plantes de l'hiver**
Savoir les utiliser sous de nombreuses formes pour prévenir ou guérir les «petits maux de l'hiver»

**• DEUXIÈME WEEK-END**

**Présentation de l'aromathérapie**
Modes d'action des huiles essentielles, mode d'emploi et dosage

**Les plantes de la détente**
Comment mieux gérer son stress et les troubles afférents (insomnie, dépression saisonnière, etc.)

**• TROISIÈME WEEK-END**

**Les plantes du printemps**
Apprendre à identifier et utiliser les plantes médicinales permettant de faire peau neuve au printemps et de renforcer ainsi notre immunité pour les saisons suivantes

**Les plantes du système locomoteur**
Apprendre à identifier et utiliser les plantes médicinales qui aident à prévenir ou soigner les problèmes articulaires et musculaires

**• QUATRIÈME WEEK-END**

**Les plantes de la femme** (et de l'homme, selon public)
Quelles plantes sont particulièrement adaptées à la sphère urinaire, à la sphère circulatoire et à la sphère hormonale ?
Comment les utiliser ? Sous quelle forme ?
Quelles plantes et quels produits naturels complémentaires nous aident à traverser au mieux les différents âges de la vie ?

**La trousse de secours**, les petits maux les plus courants

**Travaux pratiques :**
Chaque week-end, élaboration de sirops, baumes, teintures, crèmes, etc.

**JOURNÉE FACULTATIVE**
**AU PLUS PRÈS DES PLANTES**

Une journée de reconnaissance botanique dans la nature sera proposée. Il s'agit d'une initiation aux caractéristiques des grandes familles de plantes médicinales mais aussi à l'approche sensible du monde végétal en général.

DATE : communiquée ultérieurement - PRIX : 35 euros

# Herboristerie Familiale

## «l'Armoire aux Plantes» en Région

### DATES, LIEUX & ENSEIGNANTS

**HERBALISTES - FORMATEURS RÉGIONAUX**

Herbalistes expérimentés, nos intervenants ont tous été formés à l'ELPM.

**CYCLES DE 4 WEEK-ENDS OU 8 JOURNÉES**

● CHAMPAGNE-MOUTON (16)

**KATIA JAQUEL**

2014 : 22/23 novembre,
2015 : 24/25 janvier, 28/29 mars, 13/14 juin

● MEYLAN (38)

**CLAUDE-HÉLÈNE VARLOTEAUX**

2014 : 15/16 novembre,
2015 : 24/25 janvier, 21/22 mars, 13/14 juin

● SAINT-ÉGRÈVE (38)

**TIPHAINE DESCHAUX**

2014 : 29/30 novembre,
2015 : 30/31 janvier, 21/22 mars, 13/14 juin

● VOUGY (42)

**CHRISTIAN JUMEL**

2014 : 15 novembre, 06 décembre,
2015 : 17 janvier, 21 février, 25 mars, 25 avril, 30 mai, 20 juin

● LE PUY-EN-VELAY (43)

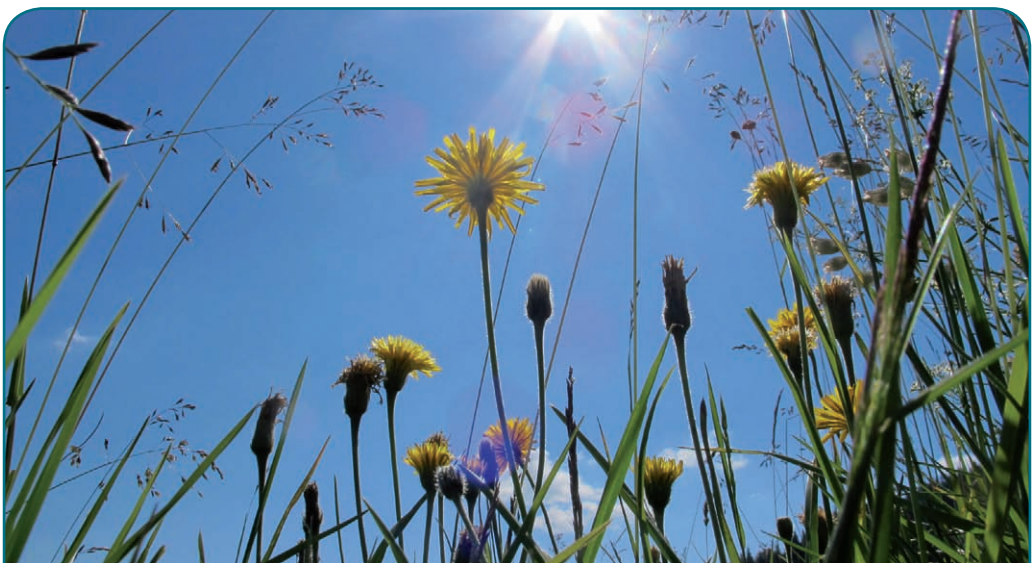
**CHRISTIANE MAGAT**

2014 : 18 octobre, 22 novembre, 20 décembre,
2015 : 24 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai

● PARIS (75)

**AMANDA JULLION**

2014 : 29/30 novembre,
2015 : 10/11 janvier, 07/08 février, 21/22 mars, 25/26 avril



cycle complet 8 jours

financement entreprise formation continue
816 €
financement individuel
660 €

voir conditions page 45

# Herboristerie familiale

## «l'Armoire aux Plantes» en Région

**Un enseignement théorique et pratique pour apprendre à utiliser les plantes médicinales et les huiles essentielles au quotidien.**

## OBJECTIFS

Apprendre à constituer l'essentiel d'une herboristerie familiale : plantes, huiles essentielles, huiles végétales, eaux florales, etc.

Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour faire face aux « petits maux » rencontrés au fil des saisons.

Savoir élaborer quelques produits de base pour une utilisation personnelle que vous rapporterez à la maison.

## PROGRAMME

**Présentation de la phytothérapie**
Une approche globale des soins
Modes d'action des plantes
Mode d'emploi et dosage des remèdes
Formes galéniques

**Etude des plantes médicinales par systèmes**
Rappel d'anatomie-physiologie
Présentation des affections courantes : conseils hygiéno-diététiques, phytothérapie, aromathérapie et autres soins naturels
Les plantes de la digestion / de la respiration / de la sphère urinaire / du système nerveux / de l'appareil locomoteur / du système cardio-vasculaire / autres notions complémentaires

**Les plantes du drainage / dépuration**
Cure de printemps et d'automne

**La trousse de secours**
Les produits de base pour les maux au quotidien

**Présentation de l'aromathérapie**
Extraction des huiles essentielles
La variété des essences
Qualité des huiles essentielles
Mode d'emploi et dosage

**Initiation à la botanique**
Introduction à la botanique pour l'identification des principales familles de plantes médicinales sur le terrain
Cueillette et conservation

**Travaux pratiques**
Chaque week-end de cours sera ponctué par de nombreux travaux pratiques qui seront l'occasion d'apprendre à élaborer des sirops, teintures, acétolés, baumes, huiles de massage, crèmes, tisanes, etc..

# cosmétique naturelle

financement entreprise formation continue
648 €
financement individuel
500 €

voir conditions page 45

nouveau

**La cosmétique, qu'elle soit de beauté ou de santé, est un geste de bien-être, qui permet à chacun, d'entrer en contact avec soi-même et l'environnement.**
**Avec un bol, des ingrédients bien choisis, quelques connaissances et une pincée de savoir-faire, chacun peut réaliser ses produits cosmétiques personnalisés : crème, baume, lotion, masque, lait, shampooing, après-rasage, huile de massage.**

## OBJECTIFS

À partir de bases simples, apprendre à formuler des cosmétiques de soin ou de beauté.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir la cosmétique naturelle. Niveau débutant

## ENSEIGNANTE

**NATHALIE GROSREY**
Herbaliste,
auteur de «*NaturoBeauté*»
(éditions Albin Michel)

## DATES & LIEU

**À L'ELPM, LYON**

du 14 au 17 mai 2015

Limité à 14 participants

## PROGRAMME

Le programme alterne théorie et pratique.

### • LA THÉORIE

Etude de la physiologie et des besoins de la peau et des cheveux
Etude des facteurs liés au terrain (sensibilité personnelle)
Etude des bases (huiles végétales, cires…) et des modes de préparation
Etude des principaux déséquilibres et des solutions naturelles pour la peau
Etude des principales plantes et huiles essentielles utilisées en cosmétique
Etude de la composition des cosmétiques : apprendre à décoder les compositions (étiquettes, labels)

### • LA PRATIQUE

Préparation de formes de base
Huile de macération, macérats glycérinés
Préparation de cosmétiques de beauté et de santé

**Les participants repartent avec une gamme complète de produits élaborés durant le stage :**

- **soins du visage** : lait démaquillant, lotion tonique, crèmes, masques, …
- **soins du corps** : exfoliant, gel douche, shampooing, …
- **et aussi** : baume lèvre, gloss gourmand, crème soyeuse, huile scintillante pour le corps, …
- **techniques de massage du visage**

**La formation se termine par un atelier de synthèse au cours duquel chacun présente et réalise sa propre formule.**

financement individuel
7 journées
680 €
stage pratique 3 jours
300 €

voir conditions page 45

# communiquer avec plantes

Les plantes, comme les animaux, sont des êtres vivants et intelligents : elles sont donc capables de communiquer. Depuis la nuit des temps, dans de nombreux pays du monde, des peuples ont appris à communiquer avec la nature en utilisant un mode de perception vibratoire à la portée de tous.

## OBJECTIFS

Restaurer en chacun la faculté de communiquer avec les végétaux. Apprendre à percevoir leur champ vibratoire. Réveiller en soi le « génie végétal », source infinie de sagesse et de créativité.

## ENSEIGNANT

**CLAUDE LEFEBRE**
Etudes scientifiques en physique
Formé chez J. DONNARS (Healing),
R.RÉANT (Parapsychologie)
et à la pratique de l'Alchimie Minérale
Président de l'association «des Horizons & des Hommes»

## DATES & LIEU

### FORMATION PRATIQUE ET THÉORIQUE À LYON ET SUR LE TERRAIN À CHORANCHE (38)

### PREMIÈRE ANNÉE

**7 journées, en salle ou sur le terrain :**
2014 : 22 novembre, 20 décembre,
2015 : 17 janvier, 28 février, 21 mars, 02 mai, 16 mai

### DEUXIÈME ANNÉE (FACULTATIVE)

**2 week-ends sur le terrain et 4 journées en salle ou sur terrain :**
2014 : 04/05 octobre, 15 novembre,
2015 : 10 janvier, 7 février, 07 mars, 30/31 mai

**STAGE FACULTATIF**
**3 jours sur le terrain, au gîte du Cerf, CHATELUS (38)**
du 23 au 25 mai 2015 (arrivée le 22 au soir).
Ce stage est ouvert à tous dans la limite des places disponibles

## PROGRAMME

### • LA THÉORIE

#### Anatomie énergétique du vivant

Corps - âme - esprit d'une plante
Corps subtils des végétaux
Âme d'une plante, d'un arbre
Demeure des âmes
Cycle de vie des âmes végétales
Âmes individuelles et collectives
L'esprit d'une plante : le Génie

#### La communication avec le vivant

Rôle des sens subtils. Comment les activer ?
Progression nécessaire de l'humain.
Précautions indispensables
(parfums artificiels, vêtements synthétiques, simplicité, offrandes)

#### Les trois étapes de la communication

La perception vibratoire
L'enveloppe de l'âme
La présentation ou la contemplation par la porte du cœur
La rencontre avec l'âme
Restauration de la mémoire

#### Ramassage des plantes

Apprendre à préserver la vibration de la plante, depuis la cueillette jusqu'au laboratoire

### • LA PRATIQUE

#### Première année

Découverte, éveil et contrôle de nos sens subtils
Déroulement de la rencontre avec l'âme d'une plante
Le champ vibratoire d'une plante, d'un arbre
Apprentissage du toucher subtil
Respect des frontières.
Transparence de l'opérateur
Identité
L'âme de l'eau
Rencontre avec la Wouivre
Rédaction des fiches de plantes

#### Deuxième année

La perception directe
Découverte de la porte du cœur
Mode d'emploi
La contemplation de la plante et de l'arbre
L'enseignement des plantes
Réveil de la mémoire cellulaire de la plante
Garder la vibration de la plante dans une préparation

# géobiologie

financement individuel
590 €

voir conditions page 45

## OBJECTIFS

Améliorer et optimiser votre environnement par la connaissance, l'analyse et la compréhension des phénomènes qui influencent la qualité de vie et le bien-être.

## ENSEIGNANT

**FLORENT GALLET**
Géobiologue, consultant en qualité environnementale. Spécialiste des sites sacrés et diplômé en Génie Civil en France et en Grande-Bretagne.

## DATES & LIEU

Formation théorique et pratique en salle et sur le terrain par l'apprentissage de la détection biosensible et de la neutralisation (en extérieur et sur plan).

**CYCLE DE 6 JOURNÉES**
**À L'ELPM, LYON**

2015 : 24 janvier, 21 février, 28 mars,
11 avril, 23 mai, 13 juin

Matériel à prévoir : antenne (en vente sur place 15 euros)

## PROGRAMME

Géobiologie théorique
Mesures bio-sensibles
Feng Shui
Géobiologie pratique : détection bio-sensible
Géobiologie et vivant
Architecture et géobiologie sacré

# stages sur le terrain

Pour approfondir sur le terrain :

- cueillette des plantes médicinales
- cuisine aux plantes sauvages
- culture des simples
- découverte des hydrolats

# cueillette des plantes médicinales

216 €
190 €
voir conditions page 45

nouveau

Une formation pratique qui permet de découvrir toutes les astuces pour récolter et conserver les plantes médicinales, en préservant leurs vertus thérapeutiques.

## OBJECTIFS

Apprendre les règles de bases de la cueillette : où, comment, quelles plantes cueillir, comment réussir la conservation et l'utilisation des plantes ?

Devenir autonome dans la récolte des plantes médicinales, tout en étant attentif à la préservation des ressources.

## ENSEIGNANTE

**CATHY SKIPPER**
Herbaliste, ancienne productrice de plantes médicinales

## DATES & LIEU

30/31 mai 2015

Hébergement en pension complète au gîte la Musardière à **PROPIÈRES (69)**

## PROGRAMME

Calendrier de cueillette
Identification des plantes
Quelles parties cueillir ?
Les techniques
Règles à respecter :
- moment de la journée
- quantités
- calendrier lunaire
- droits de cueillette
- plantes protégées

Les gestes :
- respect de la plante
- respect de la nature

Préparation de la plante pour le séchage
Techniques de séchage et de stokage

hébergement, enseignante, pension complète
216 €
hébergement, enseignante
190 €

voir conditions page 45

# cuisine aux plantes sauvages

Cuisinier en herbe ou simple curieux de nature, ce week-end vous plongera au cœur des saveurs sauvages. Vous apprendrez à réaliser des recettes originales en utilisant les plantes sauvages qui poussent autour de chez vous.

## OBJECTIFS

Savoir reconnaître et cueillir les plantes sauvages dans la nature ou au jardin, pour réaliser des préparations culinaires. Apprendre des recettes savoureuses de soupes, gratins, salades fleuries...

## ENSEIGNANTE

**TIPHAINE DESCHAUX**
Herbaliste
Cueilleuse de plantes médicinales
et distillatrice dans le Vercors

## DATES & LIEU

27/28 juin 2015

Hébergement en pension complète gîte du Cerf à **CHATELUS (38)**

## PROGRAMME

Vous apprendrez à identifier et cuisiner les plantes comestibles.

Vous découvrirez leurs noms et leurs nombreuses vertus.

Histoires et recettes culinaires chemineront avec vous tout au long de votre week-end.

### DÉROULEMENT DU STAGE

Confection de délices sauvages (tarte, soupe, beignet, cake, toastade sauvage, sirop…)

Dégustation en commun

Promenade botanique, identification des plantes comestibles

Initiation aux vertus des plantes

Art de la cueillette (quelle partie de la plante, à quelle période)

# culture des simples

PRIX DES STAGES HORS HÉBERGEMENT ET REPAS SUR PLACE
648 €
Financement individuel
400 €

voir conditions page 45

Une formation pratique pour apprendre à cultiver votre jardin médicinal avec des méthodes respectant le vivant et la terre.

## OBJECTIFS

Découvrir les techniques de culture, cueillette, séchage des plantes aromatiques et médicinales. Niveau «débutants».

## ENSEIGNANTE

**GENEVIÈVE BOSSY**
Microbiologiste
Herbaliste
Productrice de plantes médicinales

## DATES & LIEU

### CYCLE DE DEUX WEEK-ENDS :

23/24 mai 2015
27/28 juin 2015

**Hotonnes (01)**

Travaux pratiques sur le terrain, où chacun pourra travailler la terre, cueillir, et aiguiser tous ses sens pour découvrir les simples dans leurs milieux.

Hébergement en pension complète au Gîte Les Pelaz
à **HOTONNES** (01)

## PROGRAMME

### LA CONNAISSANCE DU CALENDRIER DES SEMIS

Quand semer ? Où ? Comment ?
La levée de dormance, les avantages et inconvénients du semis sur la bouture

### LA CUEILLETTE

Comment cueillir et à quel moment de l'année, de la saison
Quelle partie de la plante cueillir et à quelle période de son cycle

### LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE CULTURE

Le bouturage, le repiquage, le marcottage, l'entretien…
La connaissance et la préparation du sol, les amendements, les maladies, les soins

### LE SECHAGE, LE STOCKAGE

Comment sécher les plantes
Plan d'un séchoir simple et efficace…
Comment les stocker
Combien de temps, le conditionnement, le lieu, les conditions hygrométriques

### LE COMPAGNONNAGE ET UN AUTRE REGARD...

Plantes médicinales et plantes potagères
Comment les associer dans un jardin et pourquoi ?
Les plantes bio-indicatrices, la semi-culture : une autre façon d'aborder la nature et la cueillette

prix pour un stage en groupe
minimum 4 participants
216 €
prix pour un stage individuel
190 €

voir conditions page 45

nouveau

# Découverte des Hydrolats

L'hydrolat est l'eau chargée de principes volatils hydrophiles, recueillis lors d'une distillation à la vapeur d'eau d'une plante. Les hydrolats - ou eaux florales - accompagnent l'homme depuis la nuit des temps. Seules quelques utilisations ont survécu à l'usure du temps. Aujourd'hui nous en redécouvrons toute la subtilité. Véritables remèdes de terrain, les hydrolats permettent d'équilibrer l'organisme de façon durable et de faire face à une multitude de maux du quotidien sans aucune contre-indication. Le monde végétal vous offre, dans l'hydrolat, toute sa douceur et sa finesse.

## OBJECTIFS

Découvrir et savoir utiliser les hydrolats dans la vie quotidienne

## ENSEIGNANTE

**TIPHAINE DESCHAUX**

Herbaliste
Cueilleuse de plantes médicinales et distillatrice dans le Vercors.

## DATES & LIEUX

16/17 mai 2015

Hébergement en pension complète gîte du Cerf à **CHATELUS (38)**

## PROGRAMME

Histoire des hydrolats
Obtention des hydrolats
Les hydrolats issus de plantes aromatiques et non aromatiques
Quelques notions de biochimie
Critères de qualité : l'eau utilisée pour la distillation, des plantes de qualité, la conduite de la distillation, le stockage, la conservation.

**Utilisation des hydrolats**

- en hydrolathérapie
- en cosmétique
- en cuisine
- autres usages : au jardin, entretien de la maison…

**Pratique**

Cueillette et distillation de plantes.
Travaux pratiques : réalisation d'un complexe digestif, un masque à l'argile, une boisson rafraîchissante.

# Journées & week-ends à thème

- Ateliers de cosmétique naturelle
- Fleurs du Dr Bach
- Soins des chiens & des chats au naturel
- Cycle santé verte
- Le monde des odeurs
- la Botanique pour tous

financement entreprise formation continue
140 €
financement individuel
125 €
voir conditions page 45

# Ateliers de cosmétique naturelle

Deux ateliers qui font rimer cosmétique avec beauté, nature, éthique, bien-être et délicatesse !

Pour apprendre à concevoir des soins de beauté alliant ingrédients de grande qualité, textures de rêve, senteurs et couleurs précieuses, avec une efficacité remarquable.

## OBJECTIFS

Découvrir la cosmétique naturelle (niveau débutant).
Apprendre à fabriquer ses propres produits de soin ou de beauté.

## ENSEIGNANTE

**NATHALIE GROSREY**
Herbaliste, auteur de «*NaturoBeauté*» (éditions Albin Michel)

## DATES & LIEU

**DEUX JOURNÉES AU CHOIX À L'ELPM, LYON**

Atelier soins du visage : 25 octobre 2014
Atelier soins du corps : 13 juin 2015

## PROGRAMME

Chaque atelier peut être suivi indépendamment.
Chacun repart avec les produits qu'il a élaborés.

### • ATELIER SOIN DU VISAGE

Présentation des ingrédients (huiles, beurres, cires, eaux florales, huiles essentielles, actifs cosmétiques, ingrédients auxiliaires)
Conseils pratiques
Les types de peau et les soins cosmétiques globaux appropriés
Élaboration d'un masque purifiant ou hydratant, d'un lait démaquillant, d'une lotion tonique, d'une crème visage peaux jeunes ou matures

### • ATELIER SOINS DU CORPS

Présentation des ingrédients
L'hydratation :
- quelques conseils pour la favoriser
- élaboration d'un gel douche, d'un lait hydratant ou d'une huile scintillante

L'amincissement :
- conseils cosmétiques et globaux adaptés
- élaboration d'un gel minceur et d'une crème raffermissante

# Fleurs du Dr Bach

financement entreprise formation continue
216 €
financement individuel
190 €

voir conditions page 45

formation proposée également dans le sud-ouest

Nées de la rencontre de l'homme, de la fleur, du soleil et de l'eau, les Fleurs du Dr Bach sont des remèdes simples et subtils qui aident à harmoniser les états émotionnels. En prenant les Fleurs du Dr Bach qui vous conviennent, vos états de mal-être se dissipent et vos potentialités peuvent se développer et s'exprimer plus aisément.

Ces préparations aident aussi ponctuellement à surmonter les difficultés du quotidien (stress, examen...). Ainsi, elles peuvent accompagner tout au long de votre vie.

## OBJECTIFS

Découvrir ou mieux connaître les Fleurs du Dr Bach et apprendre à les utiliser, les conseiller et les élaborer.

## ENSEIGNANTE

**NATHALIE GROSREY**
Herbaliste

## DATES & LIEU

**À L'ELPM, LYON**

Découvrir ou mieux connaître les Fleurs du Dr Bach
14/15 mars 2015
Les Fleurs du Dr Bach pour les enfants et les femmes
30/31 mai 2015

## PROGRAMME

La formation se décline en 2 week-ends indépendants.
Le week-end 2 n'est accessible qu'aux personnes ayant suivi le week-end 1 ou une formation générale aux Fleurs du Dr Bach.

### • WEEK-END 1 : DÉCOUVRIR OU MIEUX CONNAITRE LES FLEURS DU DR BACH

Présentation des 39 remèdes
Apprendre à les utiliser : méthodes de préparation, posologie, etc.
Apprendre à les différencier et les choisir

### • WEEK-END 2 : APPROFONDISSEMENT THÉMATIQUE LES FLEURS DU DR BACH APPLIQUÉES AUX ENFANTS

Pour mieux vivre les grands changements de l'enfance :
- accompagner l'enfant et le jeune adolescent à l'école
- lors des tempêtes émotionnelles
- pour favoriser la créativité et la communication

### LES FLEURS DU DR BACH APPLIQUÉES AUX FEMMES

Pour harmoniser les cycles hormonaux
Pour accompagner la grossesse et l'arrivée de bébé
Lors des tempêtes émotionnelles
Pour favoriser la créativité et la communication

financement entreprise formation continue
216 €
financement individuel
190 €
voir conditions page 45

# soins des chiens & des chats au naturel

Vous aimeriez soigner votre chien ou votre chat au naturel, comme vous le faites pour vous-même, mais vous ne savez pas comment procéder.
Certaines plantes favorables à la santé humaine, par exemple, sont toxiques chez le chien ou le chat.
Nous vous apprenons dans quels cas recourir aux soins naturels, comment choisir les remèdes appropriés et adapter les posologies.
Vous découvrirez de nombreuses astuces pour prendre soin de votre fidèle compagnon.

## OBJECTIFS

Apprendre à soigner votre compagnon en sachant que vous ne pouvez pas compter sur son entière compréhension.

## ENSEIGNANTE

**NATHALIE GROSREY**
Herbaliste
Auteur de « *Mon chien, je le soigne au naturel* » (édition de Vecchi)

## DATES & LIEU

**À L'ELPM, LYON**
25/26 avril 2015

## PROGRAMME

- **VIVRE EN BONNE INTELLIGENCE**

Réflexions sur la relation avec l'animal et l'éducation

- **LES SOINS NATURELS**

Présentation de la phytothérapie, l'aromathérapie, les Fleurs du Dr Bach, l'homéopathie, l'apithérapie, la magnétothérapie
Méthodes d'administration des soins
La prévention, le renforcement de l'immunité et la nutrition

- **LES TROUBLES CANINS ET FÉLINS**

Présentation de quelques pathologies les plus fréquentes chez le chien et le chat, et protocoles de soins naturels adaptés

# cycle santé verte

financement entreprise formation continue
216 €
financement individuel
190 €

voir conditions page 45

nouveau

Chaque année, nous proposons un ou plusieurs week-ends permettant à chacun de mettre en application ses connaissances ou découvrir de nouveaux champs d'application des plantes, des huiles essentielles et de la nutrition.

## OBJECTIFS

Approfondir ses connaissances en matière de soins au naturel.

## ENSEIGNANT

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie, Herboriste
Responsable scientifique à l'ELPM

## DATE & LIEU

**À L'ELPM, LYON**

Gemmothérapie : 06/07 décembre 2014
Plantes, rythmes & saisons : 28/29 mars 2015

## PROGRAMME

### GEMMOTHERAPIE

La gemmothérapie est l'utilisation, à des fins thérapeutiques, des tissus embryonnaires des végétaux en croissance tels que les jeunes pousses printanières, bourgeons frais, radicelles, préparés par macération dans un mélange eau/alcool/glycérine.

Parmi les thèmes abordés :

- historique de la phyto-embryothérapie
- mécanismes d'action de la gemmothérapie
- éléments d'étude des tissus méristématiques : l'énergie vitale du végétal
- une forme galénique : le macérât glycériné et sa réalisation
- monographies des principaux bourgeons : étude détaillée
- quelques indications thérapeutiques majeures et protocoles en gemmothérapie
- éléments de phytosociologie : description des stades de l'évolution forestrière
- application de la connaissance de la dynamique d'évolution forestière à la gemmothérapie

### PLANTES, RYTHMES & SAISONS

Les plantes sont bien plus qu'une simple méthode de soin naturelle efficace, elles constituent un lien fondamental nécessaire au développement d'une conscience universelle. Les plantes peuvent nous soigner car elles sont par nature reliées au cœur du monde. Elles peuvent nous offrir une voie facile de réconciliation avec le monde naturel et en définitive avec nous-mêmes.

Mieux vivre au rythme des saisons est une des clés majeure pour renouer avec un état de conscience équilibrée gage d'une santé meilleure et durable.

**Les plantes du printemps** : le renouveau des forces vitales
Les plantes de la cure de printemps. La diététique du printemps. Les bourgeons et élixirs floraux de l'équinoxe de printemps.

**Les plantes de l'été** : la saison de l'apogée de la vie
Soutenir et protéger le système cardiovasculaire. Les plantes de la Saint-Jean. La diététique de l'été. Les bourgeons et élixirs floraux du solstice d'été.

**Les plantes de l'automne** : une saison de repli nécessaire
Tonifier l'appareil respiratoire. Les plantes de la cure d'automne. La diététique de l'automne. Bourgeons et élixirs floraux de l'équinoxe d'automne.

**Les plantes de l'hiver** : la lente gestation souterraine
Tonifier le rein : la racine de la vie, les plantes dispensatrices de force de lumière et de chaleur. La diététique de l'hiver. Bourgeons et élixirs floraux du solstice d'hiver.

financement entreprise formation continue
216 €
financement individuel
190 €
voir conditions page 45

# le monde des odeurs

En complément de nos enseignements d'aromathérapie, ou pour toutes les personnes intéressées par le monde de l'odorat, nous proposons une journée de découverte de ce sens, en lien avec les huiles essentielles.

## OBJECTIFS

Découvrir et expérimenter le monde subtil des odeurs…

## ENSEIGNANT

**GILLES CORJON**
Dr en Pharmacie, Herboriste
Responsable scientifique à l'ELPM

## DATES & LIEU

**À L'ELPM, LYON**
06 juin 2015

## PROGRAMME

### • PREMIÈRE PARTIE : L'ODORAT, LA PASSION D'UN SENS

Le sens le plus ancien de l'homme : «flairer pour survivre»
De la naissance à la mort : sentir c'est communiquer
La physiologie de l'olfaction
L'odorat aujourd'hui : culture du nez ou marketing olfactif ?
Le monde des odeurs et le système neuro-endocrinien

### • DEUXIÈME PARTIE : LES ATELIERS DU NEZ

La nature de l'odeur
Les «familles» d'odeur
Les «notes» et les «accords» : la naissance d'un parfum
Introduction au pouvoir évocatoire et aux propriétés «psycho-émotionnelles» des odeurs
Application au domaine de la libération des dépendances et des comportements compulsifs
Odeurs et stades de la vie : de la petite enfance à la vieillesse heureuse

# Découverte de l'apithérapie

financement entreprise formation continue
216 €
financement individuel
190 €

voir conditions page 45

nouveau

**Depuis des millénaires, les abeilles nous apportent des produits diététiques et de soins naturels et vivants qui possèdent de nombreuses propriétés préventives et thérapeutiques.**

## OBJECTIFS

Découvrir et mieux connaître les propriétés et usages thérapeutiques des produits de la ruche : miel, pollen, pain d'abeille, propolis, gelée royale, venin d'abeille.

Savoir les utiliser pour votre santé

## ENSEIGNANTES

**CLAUDETTE RAYNAL**
Apithérapeute, praticienne en médecine traditionnelle chinoise, auteur de *« Guérir avec les abeilles, apithérapie et médecine chinoise »* (éditions Guy Trédaniel)

**VÉRONIQUE SÉZANOV**
Apicultrice, infirmière,
praticienne en médecine traditionnelle chinoise

## DATE & LIEU

**À L'ELPM, LYON**

14/15 mars 2015

## PROGRAMME

Pratique actuelle d'un savoir-faire ancien, l'apithérapie en France, en Europe et dans le monde

Lien avec la médecine traditionnelle chinoise

Les abeilles, la colonie, leur travail, le rôle de l'apiculteur

Les produits de l'abeille : composition, propriétés, utilisations, posologie.

Travaux pratiques : dégustation de produits d'abeille, mélange apithérapique, masque pour le visage

# sorties & voyages

- sorties botaniques
- voyage botanique
- promenades champignons

# sorties botaniques

journée
40 €
demi-journée
30 €

voir conditions page 45

L'ELPM propose des sorties botaniques à thème tout public

- **AIN, RÉGION DU BUGEY** avec **GENEVIÈVE BOSSY**, **enseignate à l'ELPM**

22 mars 2015 — démonstration de la récolte de la sève de bouleau

12 avril 2015 — balade botanique de printemps :
détermination des fleurs rencontrées dans les bois et sous-bois
préparations culinaires avec les ails des ours et ails sauvages

17 mai 2015 — balade botanique à la découverte des plantes de la saison,
détermination et usage en phytothérapie

14 juin 2015 — balade botanique à la découverte des plantes de chez nous,
détermination botanique et usage en phytothérapie
orchidées, selon saison

- **DRÔME/ARDÈCHE** avec **JEAN COUDOUR**, enseigne les plantes médicinales depuis plus de 10 ans

12 octobre 2014 — plantes d'automne, baies comestibles et toxiques à **ECLASSAN**, Val d'Ay - Ardèche Nord

12 avril 2015 — plantes de printemps, milieux chauds,
étude de 5 familles botaniques à **COUX** - Ardèche Centre

26 avril 2015 — plantes de moyenne montagne,
étude de 5 familles botaniques dans le Royans - Drôme

tarif :
nous consulter
voir conditions page 45

# voyage botanique

inscriptions
janvier 2015

Le programme définitif et le tarif vous seront communiqués lors de l'inscription.

## voyage botanique en sicile du 09 au 16 mai 2015

Si vous souhaitez arpenter la nature en compagnie de nos spécialistes, loupe pendue et cou et flore à la main, vous découvrirez en Sicile, l'une des flores les plus riches au monde.

Cette ile méditerranéenne, riche d'histoire et de vestiges vous permettra de découvrir : nécropoles, temples, acropoles, théâtres, cités antiques ...

Ce sera aussi l'occasion d'admirer des paysages magnifiques, de passer des collines arides aux côtes luxuriantes, des villages typiques aux villes surpeuplées, des plages de sables fin aux rochers de lave noire, des falaises abruptes aux plateaux fleuris, le tout sous le regard de l'Etna, le plus grand volcan actif d'Europe … sans oublier Syracuse.

Cette ile offre une flore remarquable de type méditerranéen, parmi laquelle : *Iris pseudopumila, Iris florentina, Chamaerops humilis, Abies nebrodensis, Genista aetnensis, Filago pygmaea, Moraea sisyrinchium, Paonia mascula, Lathyrus odoratus* et bien d'autres encore.

En plus de magnifiques souvenirs et de belles photos, vous pourrez ramener de l'huile d'olive, des oranges, mandarines … et pourquoi pas des larmes de manne.



journée
40 €
demi-journée
30 €
voir conditions page 45

# promenades champignons

nouveau

Vous apprendrez à reconnaître et identifier les champignons rencontrés, à les nommer, connaître leur utilisation actuelle et ancestrale, différencier leur comestibilité ou leur toxicité, caractériser les principales familles et découvrir leur vertus thérapeutique.

HAUTE-LOIRE à SAINT-JULIEN DE CHAPTEUIL

avec **MATHIEU RULIÈRE,**
intervenant botanique à l'ELPM,
passionné de champignons depuis plus de 10 ans

13 septembre, 11 octobre 2014

- art de la cueillette
- recherche d'epèces spécifiques
- découverte de quelques curiosité de la nature

# parutions

Plusieurs ouvrages ont été publiés par des membres de l'équipe de l'ELPM.
Ces ouvrages sont spécialisés en phytothérapie, aromathérapie, cosmétique naturelle, cuisine au naturel.
Ils sont en vente à l'ELPM ou en librairie.

## L'HERBORISTERIE : MANUEL PRATIQUE DE LA SANTÉ PAR LES PLANTES
**P. de BONNEVAL - ÉDITIONS DESIRIS**

L'Herboristerie est née avec l'homme. Face à la maladie, en tout lieu et de tout temps, les hommes ont d'abord utilisé des plantes qu'ils avaient à disposition. De cette expérience plusieurs fois millénaire, il reste un savoir qui trouve son aboutissement dans l'usage que nous faisons aujourd'hui des plantes. L'ouvrage de Patrice de Bonneval aborde tous les aspects essentiels de l'Herboristerie. Il souligne le rôle indispensable des plantes pour une thérapeutique de qualité et apporte les notions nécessaires à leur connaissance, leur cueillette et leur préparation.

## MANUEL PRATIQUE DE L'AROMATHÉRAPIE AU QUOTIDIEN
**P. de BONNEVAL / F. DUBUS - ÉDITIONS LE SUREAU**

Les huiles essentielles font désormais parti de notre quotidien. De la beauté à la santé, du bien-être à la thérapeutique, elles parfument nos jours et nos nuits. Mais connaît-on suffisamment ces compagnes pour une utilisation à bon escient ? Cet ouvrage guide le lecteur pas à pas, de la découverte des huiles essentielles à leur utilisation quotidienne.

## FATIGUE STRESS MON AMIE : L'ART DE MIEUX VIVRE
**Ouvrage collectif / P. de BONNEVAL - ÉDITIONS DU FAYET**

La fatigue est notre amie et nous devrions l'écouter plus souvent. Cet ouvrage collectif initié par P. de Bonneval apporte, outre des définitions scientifiques simples, des solutions multiples pour vaincre la fatigue et le stress. Chacun peut y trouver matière à réflexion et de quoi répondre à ses états de fatigue.

## FAITES VOS COSMÉTIQUES ET VOS SHAMPOINGS BIO ET NATURELS
**P. de BONNEVAL**

Faire le choix de cosmétiques maison et les préparer soi-même avec des ingrédients simples et peu onéreux souvent issus des placards de la cuisine. Voilà ce que propose cet ouvrage. Les lotions, produits hydratants et shampoings proposés vous font découvrir une autre cosmétique, pleine de bon sens écologique, loin des écueils de l'industrie et les excès de la consommation.

### 300 RECETTES VÉGÉTARIENNES
### RECETTES DE SANTÉ POUR CHAQUE SAISON
**M. RIGAUDIER - ÉDITIONS DANGLES**

La cuisine végétarienne n'est ni triste, ni austère, mais vivante et multiple. Ces ouvrages ne cherchent pas à imposer une école particulière, si ce n'est celle de la nature dont il convient de se rapprocher sur le plan alimentaire. Il n'ont pas pour but de vous convertir au végétarisme, mais simplement de vous initier, de vous faire découvrir pratiquement et par vous-même une alimentation plus saine sachant rester gaie, agréable et vivante.

### NATURO BEAUTÉ
### BIEN ACHETER SES COSMÉTIQUES NATURELS & 50 RECETTES À FAIRE SOI-MÊME
**N. GROSREY - ÉDITIONS ALBIN MICHEL**

A l'heure où la société prend conscience de son rôle dans la protection de l'environnement, consommer «éthique» est le premier geste pour sauver la planète tout en respectant sa santé.
En vous apprenant à identifier les composants, ce livre vous aidera à bien choisir des produits naturels et sains pour vous et pour l'environnement. Vous découvrirez également plus de 50 recettes pour réaliser vos propres produits de soin et de beauté : crème de jour, déodorant, masque, teinture, gel douche, mascara…

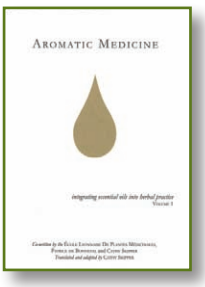
### NATURO FAMILLE
### 100 PETITS MAUX DE LA VIE QUOTIDIENNE TRAITÉS PAR LES PLANTES
**N. GROSREY - ÉDITIONS ALBIN MICHEL**

En matière de santé, la naturothérapie apporte des solutions naturelles et efficaces : phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, Fleurs de Bach, apithérapie…
Pour chaque symptôme ou chaque cause, vous trouverez des réponses adaptées et faciles d'emploi, ainsi que des conseils d'hygiène et de nutrition, avec deux rubriques spéciales «tout-petits» et «femmes enceintes».

### MON CHIEN, JE LE SOIGNE AU NATUREL
**N. GROSREY - ÉDITIONS DE VECCHI**

Se soigner au naturel est une tendance très forte pour nous, être humain. Il est alors évident que l'on cherche à soigner « le meilleur ami de l'homme », le chien, par des techniques de soins au naturel : homéopathie, aromathérapie, phytothérapie, Fleurs du Dr Bach. Ce guide pratique propose des protocoles de traitement simples pour les troubles canins les plus fréquents, à appliquer en accord avec son vétérinaire.

De la même auteur, à paraître également : «***NaturoBeauté***» et «***NaturoFamille***» (Editions Albin Michel)




### AROMATIC MEDECINE
### INTEGRATING ESSENTIAL OILS INTO HERBAL PRATICE
**ELPM, P. DE BONNEVAL et C. SKIPPER- ÉDITIONS SAVOIRS NATURELS**

Manuel d'aromathérapie anglophone.

# Informations pratiques, débouchés

## RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

Pour tout renseignement concernant nos formations, vous pouvez **nous contacter** :

**par tél : 04 78 30 84 35**
**les lundi, mardi, jeudi et vendredi**
**de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00**

**par mail : info@elpmsn.fr**

**Renseignements sur place :** uniquement sur rendez- vous aux heures d'ouverture des bureaux.

**Inscription :** vous pouvez demander un dossier d'inscription par téléphone ou par mail : **inscription@elpmsn.fr**

## DÉROULEMENT DES FORMATIONS

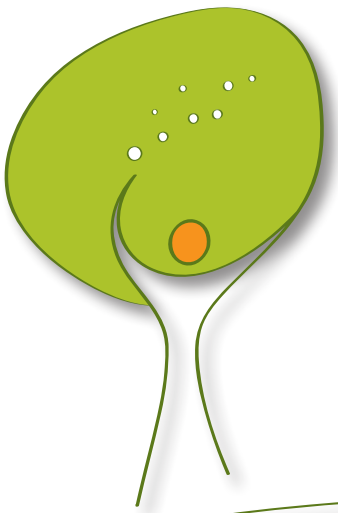
Nos formations ont lieu les week-ends (sauf cas particuliers). Certaines sont accessibles par correspondance.

## PUBLIC CONCERNÉ

Nos formations sont ouvertes à tout public âgé au minimum de 18 ans, sans pré-requis (sauf cas particuliers).

## VALIDATIONS

Les formations de l'ELPM sont validées par l'obtention d'une attestation de suivi de formation, mentionnant, le cas échéant, le résultat du contrôle des connaissances.



## DÉBOUCHÉS

Les connaissances acquises peuvent permettre, en raison de la notoriété grandissante de notre Ecole, d'aider ceux qui le souhaitent à trouver des débouchés dans les domaines relatifs à la production et la commercialisation des plantes et des produits naturels. Ces débouchés sont très liés au « profil » de départ des élèves.

### AGRICULTURE

(en complément d'une formation agricole)

Culture, cueillette, transformation de plantes médicinales
Installation en agriculture ou complément d'activité
Création d'activité de cueilleur indépendant

### DOMAINE DE LA SANTÉ

(pour les professions médicales uniquement)

Introduction de la phytothérapie et de l'aromathérapie dans la pratique quotidienne

### DOMAINE DU BIEN-ÊTRE

(ostéopathes, naturopathes, sophrologues, réflexologues, praticiens de massage, esthéticiennes...)

Introduction de la phytothérapie et de l'aromathérapie dans la pratique quotidienne

### DOMAINE DE L'ANIMATION ET DE LA FORMATION

(accompagnateurs en montagne, animateurs environnement, propriétaires de gîtes...)

Créations en lien avec la botanique ou la valorisation des plantes sauvages
Ateliers de cueillette, cuisine, transformation de plantes sauvages
Sorties botaniques grand public
Formations phyto/aroma de pratique familiale (formation de formateurs à l'ELPM)

### CONSEIL EN BOUTIQUE

(commerçants et personnes en reconversion)

### CRÉATION D'ACTIVITÉ

(boutique bio ou rayon phyto/aroma en officine)

### COMPLÉMENT DE FORMATION POUR LES PERSONNES EN ACTIVITÉ

### PROJETS PARTICULIERS

(à titre d'exemples) :

Nos élèves arrivent également avec des projets parfois très créatifs :
Pour un cuisinier : écrire un livre de cuisine aux huiles essentielles
Pour un vigneron : se former aux fleurs de Bach pour le soin de la vigne

**Nous accueillons également un public nombreux qui vient se former par plaisir, aux vertus des plantes et des huiles essentielles.**

# Tarifs 2014-2015

| | | Financement entreprise ou formation continue * * | Financement personnel * * |
|---|---|---|---|
| Herbaliste (à l'école ou par correspondance) | prix pour une année | 2 268 € | 1 780 € |
| stage d'été d'Herbaliste | 1 semaine | 864 €* | 520 €* |
| conseiller en produits naturels (à l'école ou par correspondance) | | 2 268 € | 1 840 € |
| module plantes médicinales (par correspondance) | | 1 170 € | 825 € |
| module aromathérapie | par correspondance | 780 € | 550 € |
| | par internet - NIVEAU I | 780 € | 550 € |
| | par internet - NIVEAU II | 390 € | 275 € |
| aromathérapie | kit pédagogique 12 HE compris | 960 € | 850 € |
| Herboristerie familiale : l'armoire aux plantes (à Lyon) | | 960 € | 790 € |
| Herboristerie familiale (en région) | cycle complet 8 journées | 816 € | 660 € |
| cosmétique naturelle (à l'école et sur le terrain) | | 672 € | 500 € |
| communiquer avec les plantes | 7 journées | - | 680 € |
| stage pratique, optionnel * | 3 jours | - | 300 €* |
| géobiologie | | - | 590 € |
| cueillette des plantes médicinales * | | 216 € * | 190 € * |
| cuisine aux plantes sauvages * | | 216 € * | 190 € * |
| culture des simples * | | 648 € * | 400 € * |
| découverte des hydrolats * | | 216 € * | 190 € * |
| soigner les plantes par les plantes * | | 216 € * | 170 € * |
| cosmétique naturelle | la journée | 140 € | 125 € |
| fleurs du Dr Bach | le week-end | 216 € | 190 € |
| soins des chiens et chats au naturel | le week-end | 216 € | 190 € |
| cycle santé verte | le week-end | 216 € | 190 € |
| le monde des odeurs | la journée | 216 € | 190 € |
| découverte de l'apithérapie | | 216 € | 190 € |
| sorties botaniques / promenades | la journée | - | 40 € |
| champignons | la demi-journée | - | 30 € |
| voyage botanique | | - | nous consulter |

Frais de dossier (pour une année) :
Formations de 2 week-ends et plus : 40 €** / Formations de moins de 2 week-ends : 15 €**

* Ce prix comprend : le coût pédagogique et le matériel pendant le stage.
Ne comprend pas : la pension complète.
Prévoir environ 55 € par jour (tarif précisé au moment de l'inscription)

** Les prix s'entendent TTC pour les financements individuels des formations loisir.
Les prix s'entendent exonérés de TVA selon l'Art. 293B du CGI pour les formations professionnelles continues (prises en charges ou financements individuels).

Pour toutes les formations, possibilité de paiement échelonné.
L'ELPM est enregistrée sous le numéro 82 69 10359 69 auprès de la Préfecture de la région Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

# Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales & des Savoirs Naturels


SARL - Enseignement privé

Siret : 50792207800013 - APE : 8559B

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

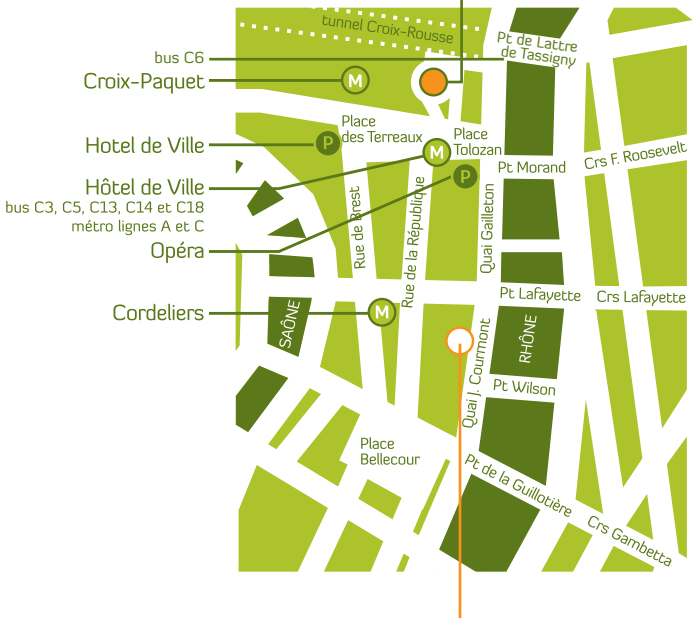
info@elpmsn.fr

www.ecoledeplantesmedicinales.com


accueil sur rendez-vous uniquement et permanence téléphonique

lundi, mardi, jeudi et vendredi

**de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00**




**HERBORISTERIE DE BONNEVAL**

2 quai Jules-Courmont 69002 Lyon

04 78 37 49 66

herbocroixrousse@wanadoo.fr

www.herboristeriecroixrousse-lyon.com

formation proposée dans le sud-ouest

et aussi dans le **sud-ouest** ...

Certaines des formations dispensées par l'ELPM sont également proposées dans le sud-ouest
Ce macaron les signale et une brochure spécifique est disponible


graphisme : mu@murielfaure.com - impression : Imprimerie Nouvelle Gonnet - 01300 Belley